5 Loại Thuốc Bổ Bà Bầu Nên Bổ Sung Trong 3 Tháng Cuối

Xem nhanh nội dung bài viết [*Ẩn*]

- **1 3 tháng cuối thai kỳ nên uống thuốc gì?**
  - 1.1 Thuốc bổ chứa Omega 3 (DHA&EPA)
  - 1.2 Thuốc bổ chứa Acid Folic
  - 1.3 Thuốc bổ chứa chất sắt
  - 1.4 Các loại Vitamin và khoáng chất
  - 1.5 Canxi
- **2 Sự phát triển của thai nhi trong 3 tháng cuối như thế nào?**
- **3 Sự thay đổi của mẹ bầu trong 3 tháng cuối như thế nào?**
- **4 Bà bầu có nên dùng thuốc bổ trong 3 tháng cuối thai kỳ?**
- **5 Một số lưu ý trong 3 tháng cuối thai kỳ**
- **6 Kết luận**

Trong tam nguyệt cá thứ 3, thai nhi gần như hoàn thiện và chuyển sang giai đoạn phát triển toàn diện. Vì vậy, mẹ bầu cần đặc biệt lưu ý đến vấn đề **3 tháng cuối thai kỳ nên uống thuốc gì**, để giúp bản thân khỏe mạnh và thai nhi phát triển tốt nhất.

Hãy cùng tham khảo bài viết sau đây để có câu trả lời cho câu hỏi "3 tháng cuối thai kỳ nên uống thuốc gì?" nhé!

1 3 tháng cuối thai kỳ nên uống thuốc gì?

3 tháng cuối thai kỳ nên uống thuốc gì? Nếu đang băn khoăn về vấn đề này, hãy cùng tìm hiểu qua phần nội dung sau đây:

1.1 Thuốc bổ chứa Omega 3 (DHA&EPA)

3 tháng cuối thai kỳ nên uống thuốc gì? Theo nhiều nghiên cứu, các bé trước khi sinh ra nếu được cung cấp đủ lượng Omega 3 sẽ có khả năng nhận thức và thông minh hơn so với những đứa trẻ khác.

DHA đóng vai trò quan trọng trong sức khỏe của hệ thần kinh và sự phát triển vượt trội của trí não bé ngay từ trong bụng mẹ.

Ngoài ra, bổ sung các thực phẩm Omega 3 sẽ giúp mẹ bầu hạn chế tối đa nguy cơ sinh non, tiền sản giật cũng như trầm cảm sau sinh. Để bé chào đời thông minh, nhanh nhẹn, mẹ bầu nên ăn cá, hải sản, quả óc chó, bơ, sữa, trứng kết hợp với uống những sản phẩm hỗ trợ Omega 3.



Bổ sung thuốc Omega 3 hỗ trợ trí não của bé phát triển vượt trội

1.2 Thuốc bổ chứa Acid Folic

Acid Folic là một trong những lời giải đáp của các chuyên gia về câu hỏi: 3 tháng cuối thai kỳ nên uống thuốc gì? Chúng là thành phần dinh dưỡng cần bổ sung trong chế độ hàng ngày của mẹ bầu.

Những loại thực phẩm bổ dưỡng giàu Acid Folic này dung nạp vào cơ thể mẹ bầu giúp bé hoàn thiện phân chia tế bào, phát triển ống thần kinh. Đồng thời thuốc bổ chứa Acid Folic cũng giúp giảm nguy cơ sảy thai, sinh non và những dị tật thai nhi như hở hàm ếch, sứt môi hay hở cột sống.

Người bình thường sử dụng khoảng 180-200mcg/ngày để có thể đáp ứng đủ nhu cầu phân chia tế bào cũng như tăng kích thước tử cung. Còn đối với mẹ bầu, mỗi ngày nên bổ sung khoảng 400mcg Acid Folic. Ngoài ra, mẹ cũng nên ăn nhiều gan động vật, rau lá xanh, súp lơ xanh.


Thuốc bổ sung Acid Folic rất cần thiết cho sức khỏe mẹ bầu

1.3 Thuốc bổ chứa chất sắt

Đối với mẹ bầu trong giai đoạn 3 tháng cuối thai kỳ, sắt là chất cực kỳ quan trọng giúp bổ sung máu cho thai nhi phát triển nhanh. Đồng thời, mẹ bầu cũng cần tích trữ máu cho quá trình chuyển dạ.

Thuốc bổ chứa chất sắt giúp trị chứng thiếu máu cho mẹ bầu cuối thai kỳ bảo đảm bé phát triển ổn định. Vậy để trả lời cho câu hỏi “3 tháng cuối thai kỳ nên uống thuốc gì?” thì thuốc bổ chứa chất sắt nhất định không thể thiếu.


Thuốc bổ chứa sắt bổ sung máu bảo đảm cho bé phát triển ổn định, khỏe mạnh

1.4 Các loại Vitamin và khoáng chất

Để mẹ có đủ dinh dưỡng giúp bé sinh ra khỏe mạnh, thông minh, những loại vitamin và khoáng chất luôn được chuyên gia khuyên dùng.

Phụ nữ mang thai có nguy cơ thiếu folate tăng cao nhiều lần so với thông thường dẫn tới thiếu máu, sảy thai, sinh non, trẻ dị tật. Vitamin B9 chắc hẳn là vị "cứu tinh" đối với sự phát triển và phân chia tế bào thai nhi, giải quyết các nỗi lo lắng trên.

Vitamin D lại được ví như "chất xúc tác" giúp mẹ bầu hấp thụ chất dinh dưỡng, lượng canxi tốt nhất. Ngoài ra, loại vitamin này còn giúp phòng tránh những bệnh viêm đường hô hấp, mềm xương, nhẹ cân, bệnh hen suyễn. Có thể nói, đây là vitamin rất hữu ích cho sự phát triển toàn diện về cả thể chất và trí não của trẻ.

Vitamin A tốt cho thị giác và giảm thiểu nhiễm trùng cơ thể. Vitamin B1 chứa nhiều trong ngũ cốc, các loại hạt giúp chuyển hóa gluxit hiệu quả. Đó là một số những loại vitamin tổng hợp cần thiết cho sức khỏe mà mẹ bầu cần cập nhật và bổ sung cho mình ngay, nhất là trong giai đoạn 3 tháng cuối thai kỳ.


Các loại Vitamin và khoáng chất cần được bổ sung trong giai đoạn tam cá nguyệt thứ 3

1.5 Canxi

Việc tích lũy canxi đầy đủ, đều đặn là rất cần thiết giúp cho hệ xương của bé phát triển. Nếu thực phẩm cung cấp không đủ, mẹ nên bổ sung qua việc uống.



Bổ sung canxi cho mẹ bầu rất quan trọng

Đặc biệt, mẹ bầu cần phải có đủ canxi để ngăn ngừa loãng xương ở mẹ, phát triển xương, răng ở trẻ ngay từ trong bụng mẹ. Nếu không đủ canxi, mẹ sẽ dễ bị tiêu xương, xốp xương, loãng xương trong các năm tiếp theo, trẻ sẽ yếu ớt, mắc những bệnh lý nguy hiểm.

2Sự phát triển của thai nhi trong 3 tháng cuối như thế nào?

Các mẹ lưu ý, sự phát triển của thai nhi trong 3 tháng cuối rất nhanh. Thai không chỉ đã bắt đầu hoàn thiện đầy đủ các bộ phận trên cơ thể mà cả về cân nặng cũng phát triển rất nhanh chóng.

Chính vì vậy, khi khám thai nếu như bác sĩ cho biết em bé phát triển chậm, bị nhẹ cân thì mẹ cần phải xem xét và quan tâm tới chế độ dinh dưỡng của mình nhiều hơn trong thời điểm này.



Chế độ dinh dưỡng của mẹ gắn liền với thai nhi

3Sự thay đổi của mẹ bầu trong 3 tháng cuối như thế nào?

Chính vì những thay đổi của bé trong bụng mà mẹ bầu cũng có nhiều khác biệt trong giai đoạn tam cá nguyệt thứ 3 này.

Các mẹ có thể bị tăng áp lực tĩnh mạch do trọng lượng của cơ thể tác động lên 2 chân và tim. Điều này làm cho quá trình lưu thông máu chậm lại, đau lưng, đau nhức vùng xương chậu, thường xuyên mất ngủ, phù nề, ngứa và tê tay chân, táo bón… Các hiện tượng trên làm mẹ cảm thấy mệt mỏi, toàn thân ê ẩm, việc đi lại cũng gặp nhiều khó khăn.

Như vậy, giai đoạn 3 tháng cuối này mẹ bầu cần phải tăng cường chất dinh dưỡng để cơ thể mẹ khỏe mạnh, tăng sức đề kháng. Đồng thời cũng cần cung cấp chất dinh dưỡng thiết yếu cho bé trong giai đoạn cuối cùng trước khi bé chào đời. Không chỉ vậy, giai đoạn này còn giúp tạo "đà" cho sự phát triển khỏe mạnh của bé về sau.

4Bà bầu có nên dùng thuốc bổ trong 3 tháng cuối thai kỳ?

Khi mang thai, hãy thực sự chú ý tới **chế độ dinh dưỡng cho bà bầu** ở ba tháng cuối bằng đa dạng những loại thực phẩm giàu dưỡng chất. Điều này sẽ giúp mẹ và thai nhi luôn luôn khỏe mạnh, phát triển tốt. Tuy nhiên, trong quá trình chế biến, thực phẩm sẽ bị giảm hụt đáng kể chất dinh dưỡng và còn gây khó tiêu cho mẹ bầu.

Do vậy, cách bổ sung dưỡng chất đơn giản mà hiệu quả nhất là sử dụng các loại thuốc bổ, thực phẩm chức năng cung cấp dưỡng chất. Hàm lượng dinh dưỡng trong mỗi viên thuốc bổ có thể cung cấp đủ các chất dinh dưỡng cho mẹ và bé bên cạnh bữa ăn hàng ngày.

Tuy nhiên, mẹ bầu cần chú ý khi lựa chọn các loại thuốc bổ có nguồn gốc rõ ràng. Cần tránh mua phải hàng giả, kém chất lượng gây ảnh hưởng không tốt tới quá trình phát triển của thai nhi.

5Một số lưu ý trong 3 tháng cuối thai kỳ

Mẹ bầu nên duy trì thói quen ăn uống giàu dưỡng chất, uống nhiều nước từ 2 – 2,5 lít nước mỗi ngày. Đây là những lời khuyên quý giá đầu tiên được nhiều bác sĩ đưa ra. Điều này góp phần ngăn ngừa các bệnh về đường tiết niệu, nâng cao công suất hoạt động của hệ bài tiết.

Các mẹ nên hạn chế ăn các loại thức ăn có nhiều dầu mỡ, chiên, xào, đồ ngọt như nước ngọt, kẹo bánh. Song song với chế độ dinh dưỡng, các mẹ cũng cần lưu ý tới việc duy trì chế độ sinh hoạt khoa học và hết sức cẩn thận.

Tuyệt đối không làm việc nặng, quá sức, ít di chuyển đường xa, luyện tập nhẹ nhàng, giữ tinh thần thoải mái để quá trình "vượt cạn" suôn sẻ. Người nhà hãy chú ý đưa bà bầu đi khám bác sĩ và thực hiện những xét nghiệm cần thiết. Bên cạnh đó, mẹ cũng có thể nhờ bác sĩ tư vấn 3 tháng cuối thai kỳ nên uống thuốc gì.



Nên nhờ đến sự tư vấn của bác sĩ trong việc uống thuốc bổ trong thai kỳ

Mẹ bầu cũng đừng quên việc theo dõi và quan tâm tới sự thay đổi trên cơ thể. Việc này giúp ngăn ngừa và xử lý kịp thời các sự cố không may có thể xảy ra hoặc dấu hiệu chuyển dạ, vỡ ối.

6Kết luận

Chăm sóc sức khỏe mẹ bầu 3 tháng cuối thai kỳ rất quan trọng. Thời gian này thai nhi đang hoàn thiện, các cơ quan, não bộ và khung xương phát triển nhanh. Từ đó, nhu cầu dinh dưỡng cho bé trong bụng cũng tăng mạnh. Ngoài ra mẹ cũng cần nạp thêm chất dinh dưỡng để chuẩn bị sức khỏe tốt nhất cho hành trình "vượt cạn" sắp tới. Chính vì vậy, chắc chắn mẹ nên uống các loại thuốc quan trọng để bổ sung nhiều dưỡng chất.

Trên đây, **VIVITA.VN** đã chia sẻ những loại thuốc mẹ nên sử dụng trong 3 tháng cuối thai kỳ. Mẹ cũng có thể tham khảo ý kiến của bác sĩ trước khi sử dụng. Nếu còn thắc mắc gì hãy liên hệ với Vivita.vn qua hotline 0888 533 350 để được các Dược sĩ giải đáp nhanh chóng nhé!

Xem thêm: Sữa dành cho bà bầu 3 tháng đầu

Nguồn: https://vivita.vn/bai-viet/5-loai-thuoc-bo-ba-bau-nen-bo-sung-trong-3-thang-cuoi.html